
PERILAKU HIDUP SEHAT MASYARAKAT YANG TERDAMPAK BANJIR LAHAR DINGIN MERAPI DI KABUPATEN MAGELANG

Oleh: Rifky Riyandi Prastyawan dan Cerika Rismayanthi
FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, yang kemudian seluruh populasi dijadikan subyek penelitian, item pernyataan angket sebanyak 55 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,975. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang kedalam lima kategori, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan adalah berkategori Cukup Baik, secara rinci 2 orang (6,67 %) mempunyai kategori sangat baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori cukup baik, 8 orang (26,67 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 2 orang (6,67 %) mempunyai kategori sangat kurang baik.

Kata Kunci: Perilaku hidup sehat, banjir lahar dingin.

Bencana letusan gunung merapi yang dasyat pada tahun 2010 membuat sebagian lingkungan masyarakat yang terletak di daerah perbatasan antara dua kabupaten yaitu Magelang dan Sleman menjadi tidak stabil. Pasca letusan masih ada ancaman yang datang untuk masyarakat di lereng gunung merapi, ancaman tersebut adalah terjadinya lahar dingin di musim penghujan. Dampak dari letusan Gunung Merapi yang terjadi beberapa waktu lalu masih dirasakan. Kini yang menjadi prioritas warga masyarakat yang terdampak letusan untuk terus waspada ialah ancaman banjir lahar dingin. Banjir lahar dingin akan terjadi apabila terjadi hujan deras dalam durasi minimal dua jam. Hujan deras yang sangat berpotensi menyebabkan banjir lahar dingin adalah hujan lokal yang terjadi di puncak Gunung Merapi. Salah satu dusun di Kabupaten Magelang yaitu Dusun Gempol Kelurahan Gulon Kecamatan Salam terkena dampak lahar dingin sangat parah hingga satu dusun tersebut harus di relokasi dan tinggal di hunian sementara (huntara), dan hunian tetap (huntap) yang dibangun atas bantuan pemerintah dengan fasilitas

seadanya. Keadaan hunian yang berukuran 8x6 m dan jarak bangunan yang berhimpitan membuat sirkulasi udara tidak lancar serta keadaan tempat mandi, cuci, kaskus (mck) yang masih seadanya menjadi jauh dari pola hidup sehat yang diharapkan bisa memberi manfaat yang baik bagi kesehatan.

Kebersihan lingkungan sangat mempengaruhi kesehatan serta daya tahan tubuh yang baik untuk melawan penyakit serta pola hidup sehat menjadi cermin kesehatan masyarakat untuk melakukan aktivitas. Jika kesadaran warga akan pentingnya pola hidup sehat serta lingkungan yang bersih itu kurang baik maka mudah sekali terkena penyakit. Hunian sementara selter-selter dan tempat pengungsian sangat rentan sekali menjadi sarang bibit penyakit karena sanitasi lingkungan yang kurang serta minimnya tempat bersih diri seperti kamar mandi dan toilet yang dibangun untuk masyarakat. Kehidupan yang kurang menentu setelah bencana, mengakibatkan banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan. Tidak terkecuali masyarakat yang terkena dampak lahar dingin yang telah mengalami gangguan baik secara jasmani maupun rohani.

Perilaku terhadap makan dan minum, makanan yang bergizi tinggi dapat mendukung kesehatan. Korban bencana banjir lahar dingin yang direlokasi di daerah penampungan ataupun hunian sementara, kebutuhan makan dan minum hanya tergantung pada pasokan bantuan yang datang dan kurang diperhatikan kebutuhan makanan yang bergizi. Hal ini berhubungan dengan gangguan secara jasmani, yaitu pola hidup sehat yang perlu dimiliki oleh korban letusan Gunung Merapi maupun banjir lahar dingin gunung Merapi karena akan berpengaruh pada tingkat kesehatan diri maupun orang lain dan terciptanya lingkungan yang sehat serta kondusif untuk beraktifitas. Makanan yang sehat, tidur yang teratur, melakukan aktivitas yang teratur merupakan jalan terbaik bagi masyarakat korban bencana untuk dapat bertahan hidup ditengah-tengah himpitan ketidakstabilan hidup pasca menjadi korban bencana letusan Gunung Merapi dan banjir lahar dingin.

Pentingnya berperilaku hidup sehat yang memiliki peran sangat vital dalam menjaga kesehatan yaitu daya tahan terhadap serangan penyakit di tempat pengungsian atau hunian sementara yang lingkungannya masih minim dengan kondisi sehat. Perilaku hidup sehat beserta faktor-faktor yang mendukung tercapainya perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi antara lain: perilaku kebersihan perorangan (pribadi), dengan kondisi tempat pengungsian yang jauh dari standar kebersihan karena dari keadaan pengungsian ketersediaan kamar mandi dan toilet kurang memadai karena dapat dicontohkan untuk satu kamar mandi digunakan untuk 10

orang serta kebersihan tempat yang tidak terjaga, keadaan seperti ini tentu tidak mendukung untuk dapat tercapainya perilaku kebersihan diri secara optimal.

Pengertian Perilaku

Perilaku adalah perbuatan/tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun orang yang melakukannya (Turner A, 2005: 15). Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku juga dapat dijadikan sebagai cerminan diri seseorang karena orang satu dengan yang lain memiliki kebiasaan yang berbeda beda, dalam mengekspresikannya. Perilaku seseorang yang dilihat dari dimensi fisik, ruang, dan waktu memiliki karakteristik perilaku yang tidak sama antara orang satu dengan yang lain. Dari segi biologis perilaku adalah kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Oleh karena itu, secara biologis semua mahluk hidup memiliki perilaku karena dengan aktivitas masing-masing. Tindakan atau aktivitas yang dilakukan orang yang satu dengan yang lain mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia itu adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati secara langsung. Dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus ini maka perilaku dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Perilaku tertutup (*convert behaviour*)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*convert*). Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Contohnya adalah: seseorang yang sedang jatuh cinta tetapi tidak melakukan tindakan yang ditujukan kepada lawan jenis yang disukai. Hanya berupa perasaan semata.

b. Perilaku terbuka (*over behaviour*)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Oleh sebab itu disebut *over behaviour*, tindakan nyata atau praktik. Contohnya: seseorang yang perasaannya gembira dituangkan dengan sebuah tindakan yaitu dengan tersenyum ataupun tertawa riang.

Menurut Soekidjo (2007: 120-121) perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu perilaku pasif dan perilaku aktif. Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat orang lain,

misalnya berfikir tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Seorang mahasiswa tahu bahwa menggosok gigi secara teratur sangat baik bagi pertumbuhan gigi, meskipun mahasiswa telah tahu manfaat menggosok gigi secara teratur oleh sebab itu perilaku mahasiswa tersebut masih terselubung. Perilaku Aktif, biasanya perilaku aktif jelas dapat diobservasi secara langsung (melakukan tindakan). Misalnya pada contoh di atas mahasiswa sudah melakukan menggosok gigi secara teratur. Oleh karena itu oleh karena itu perilaku mahasiswa sudah tampak dalam bentuk tindakan nyata, perilaku mahasiswa tersebut tidak terselubung lagi. Perilaku adalah aktivitas yang ada pada individu atau organisme tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu atau organisme, itu merupakan jawaban atau responden yang menyertainya.

Pengertian dan Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting dan sangat berharga dalam kehidupan manusia dan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia, tetapi untuk mencapai kondisi yang sehat dan baik bagi lingkungan dan individu, maka harus ada langkah- langkah yang kongkrit untuk mencapainya, salah satunya yaitu menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat merupakan respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit atau penyakit, system pelayanan kesehatan, makan dan minum, serta lingkungan (Soekidjo, 2003: 114). Perilaku hidup sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi seseorang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik dan psikologis yang mempengaruhi keadaan fisik yang menjadi lebih baik. Perilaku sehat ini menunjukkan kebiasaan seseorang, mencakup kepercayaan, harapan, motif, nilai, dan unsur kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk keadaan efektif, emosi dan sifat, perilakunya, tindakan kebiasaan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan kondisi sehat dan sejahtera dengan perbaikan kesehatan dan meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup sehat menurut (Bocker, 2001: 118) adalah perilaku- perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, perilaku ini mencakup antara lain: (a) Makan dengan menu seimbang yang diperlukan oleh tubuh, (b) Olahraga teratur yang mencakup kualitas gerak serta kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan saat olahraga, (c) Tidak merokok, merokok merupakan kebiasaan jelek yang menimbulkan berbagai macam jenis penyakit seperti jantung, paru-paru dan stroke, (d) Tidak minum-minuman keras dan narkoba, (d) Istirahat cukup, untuk usia dewasa istirahat yang baik dengan proporsi waktu kurang lebih 8 jam/hari, (e)

mengendalikan stres, (e) Perilaku dengan gaya hidup yang lebih positif untuk kesehatan.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan jiwa, tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mencapai keadaan sejahtera dari jiwa, badan, dan sosial serta antara ketiganya tercapai keseimbangan dan keselarasan sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang baik serta semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran semua anggota keluarga dan masyarakat, sehingga keluarga dan masyarakat itu dapat menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat, dan menciptakan lingkungan sehat di dalam rumah.

Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati. Oleh karena itu sangat ditekankan kepada masyarakat untuk dapat menerapkan salah satu cara pencegahan penyakit yaitu dengan menerapkan gaya perilaku hidup sehat. Menurut Soekidjo (2007: 62) Perilaku hidup bersih dan sehat dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitanya dengan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan beberapa hal, yaitu:

a. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Tubuh manusia dapat tumbuh karena ada zat-zat yang berasal dari makanan oleh sebab itu dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang gizi yang terkandung di dalam makanan maka diharapkan dapat menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Makanan adalah salah satu syarat manusia bisa tumbuh dan berkembang, pemeliharaan, pengaturan, dan penjagaan tubuh dari keadaan penyakit dari luar yang mengganggu kesehatan tidak cukup hanya sekedar makan. Makan akan bisa berdampak buruk bagi kesehatan tanpa pemahaman tentang konsep makanan sehat yang sangat penting dalam rangka menjaga kesehatan. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah: mengurangi dan mencegah lapar, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, membantu penyembuhan penyakit. Pengaturan

makanan memang dapat mendukung program kesegaran jasmani. pengaturan makanan yang benar, yang mengandung banyak karbohidrat kompleks, dan sedikit lemak akan membuat merasa kuat selama melakukan segala aktifitas yang berturut-turut harinya.

b. Perilaku terhadap Pemeliharaan Kebersihan Diri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam kondisi sehat bugar adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak akan mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan maupun kebersihan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Kebersihan pangkal kesehatan adalah slogan yang tidak bisa dipungkiri kebenarannya, oleh sebab itu hendaknya setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri.

c. Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Lingkungan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia. Salah satu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan masyarakat supaya dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya adalah dengan mengubah atau mempengaruhi lingkungan hidup, agar faktor yang tidak baik dapat diawasi sedemikian rupa agar tidak membahayakan kesehatan manusia bahkan mampu menciptakan kondisi yang memungkinkan untuk mencapai taraf kesehatan yang tinggi bagi masyarakat.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 137) perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan respon seseorang terhadap lingkungan. Selanjutnya dijelaskan perilaku kesehatan lingkungan itu sendiri antara lain mencakup: 1) Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan, 2) Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor di selokan/bak penampungan, yang menyangkut segi-segi *higine* pemeliharaan teknik, dan penggunaan., 3) Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya sistem pembuangan sampah dan air limbah, serta dampak pembuatan limbah yang tidak baik, 4) Perilaku sehubungan dengan rumah sehat yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai dan sebagainya, 5) Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang

nyamuk (vektor) dan sebagainya.

Kesehatan lingkungan bukanlah aspek pengobatan (*curative*) tetapi merupakan usaha-usaha pencegahan (*preventive*). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun, sering pula terjadi bahwa manusia baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan atau kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, mengotori lingkungan terkadang merusak lingkungan. Agar dapat terus mencapai derajat kesehatan baik, maka manusia harus hidup sehat secara teratur. Untuk dapat hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan.

d. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang yaitu bagaimana manusia merespon suatu stimulus tertentu yang datang kepadanya, sedangkan sakit adalah keadaan dimana fisik, emosional, sosial, perkembangan, atau seseorang berkurang atau terganggu bukan hanya pada keadaan terjadinya proses penyakit. Menurut Soekidjo (2007: 136) perilaku masyarakat terhadap sakit dan penyakit adalah bagaimana masyarakat yang merespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada dalam diri maupun di luar dirinya, maupun aktif (tindakan yang nyata atau praktis). Selanjutnya dijelaskan perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit meliputi: a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, b) Perilaku pencegahan penyakit, c) Perilaku pencarian pengobatan, d) Perilaku pemulihan kesehatan.

e. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Kehidupan manusia pada umumnya, apabila diperhatikan banyak sekali dipengaruhi oleh kebiasaan tertentu. Kebiasaan buruk atau kebiasaan baik yang biasanya berlangsung tanpa disadari lagi oleh yang memiliki kebiasaan itu. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan merupakan hasil suatu proses yang berbentuk dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari orang yang memilikinya kebiasaan yang telah terbentuk dan menjadi bagian kehidupan sehari-hari sangat sukar diubah. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat yang merusak kesehatan adalah: merokok, narkoba, dan alkohol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat yang berupa angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan suatu objek yaitu perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin Gunung Merapi di Kecamatan Salam Kabupaten Magelang.

Populasi dalam penelitian ini adalah warga Dusun Gempol Kecamatan Salam Kabupaten Magelang yang terdampak banjir lahar dingin merapi yang berusia 17-60 tahun sebanyak 308 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134), apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga disebut penelitian populasi, tetapi apabila subyek penelitiannya besar dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih. Dikarena subjek berjumlah 308 orang maka diambil 10 %-15 % dari jumlah subjek sebanyak 30 responden yang akan diteliti dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian tentang perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang telah dideskripsikan, untuk selanjutnya hasil penelitian dijabarkan menjadi 5 kategori berdasarkan rumus sebagai berikut:

1. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Lahar Dingin Merapi di Kabupaten Magelang

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan adalah 2 orang (6,67 %) mempunyai kategori sangat baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori cukup baik, 8 orang (26,67 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 2 orang (6,67%) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 164,17 yang terletak pada interval $158,44 < X \leq 169,9$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang

2. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan Faktor Makan dan Minum

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor makan dan minum di atas dapat dijelaskan bahwa berdasarkan faktor makan dan minum adalah 3 orang (10,00 %) mempunyai kategori sangat baik, 5 orang (16,67 %) mempunyai kategori baik, 10 orang (33,33 %) mempunyai kategori cukup baik, 12 orang (40,00 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 0 orang (0,00 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan frekuensi terbanyak pada interval $28,89 < X \leq 33,14$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor makan dan minum adalah berkategori kurang baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor makan dan minum sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Merapi di Kabupaten Magelang Berdasarkan Faktor Makan dan Minum

3. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan Faktor Kebersihan Diri

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan diri di atas dapat dijelaskan bahwa berdasarkan faktor kebersihan diri adalah 3 orang (10,00 %) mempunyai kategori sangat baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori baik, 7 orang (23,33 %) mempunyai kategori cukup baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 2 orang (6,67 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 42,43 terletak pada interval $40,28 < X \leq 44,57$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan diri adalah berkategori cukup baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan diri sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang Berdasarkan Faktor Kebersihan Diri.

4. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan lingkungan di atas dapat dijelaskan bahwa berdasarkan faktor kebersihan lingkungan adalah 0 orang (0,00 %) mempunyai kategori sangat baik, 10 orang (33,33 %) mempunyai kategori baik, 11 orang (36,67 %) mempunyai kategori cukup baik, 8 orang

(26,67 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 1 orang (3,33 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 17,47 terletak pada interval $16,27 < X \leq 18,66$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan lingkungan adalah berkategori cukup baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebersihan lingkungan sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang Berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan.

5. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terkena Dampak Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan Faktor Terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor terhadap sakit dan penyakit di atas dapat dijelaskan bahwa berdasarkan faktor terhadap sakit dan penyakit adalah 0 orang (0,00 %) mempunyai kategori sangat baik, 13 orang (43,33 %) mempunyai kategori baik, 7 orang (23,33 %) mempunyai kategori cukup baik, 8 orang (26,67 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 2 orang (6,67 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan frekuensi terbanyak terletak pada interval $39,60 < X \leq 43,41$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor terhadap sakit dan penyakit adalah berkategori baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan

faktor terhadap sakit dan penyakit sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang Berdasarkan Faktor Terhadap Sakit Dan Penyakit.

6. Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebiasaan yang merusak kesehatan di atas dapat dijelaskan bahwa berdasarkan faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah 0 orang (0,00 %) mempunyai kategori sangat baik, 9 orang (30,00 %) mempunyai kategori baik, 14 orang (46,67 %) mempunyai kategori cukup baik, 2 orang (6,67%) mempunyai kategori kurang baik, dan 5 orang (16,67 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan frekuensi terbanyak terletak pada interval $29,55 < X \leq 33,05$. Ini artinya perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah berkategori cukup baik. Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram perilaku hidup sehat masyarakat yang terkena dampak lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang berdasarkan faktor kebiasaan yang merusak kesehatan sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Perilaku Hidup Sehat Masyarakat yang Terdampak Lahar Dingin Merapi di Kabupaten Magelang Berdasarkan Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.

Pembahasan

Perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak lahar dingin Gunung Merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik. Perilaku hidup sehat merupakan respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit atau penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makan dan minum, serta lingkungan. Respon masyarakat yang masih sadar masyarakat terhadap kesehatan, kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting dan sangat berharga dalam kehidupan manusia dan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia, tetapi untuk mencapai kondisi yang sehat dan baik bagi lingkungan dan individu, maka harus ada langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya. Salah satunya yaitu menerapkan perilaku hidup sehat, masyarakat belum mampu berperilaku hidup sehat karena masih berkategori sedang, telah dideskripsikan berdasarkan indikator. Manusia melakukan aktivitas sehari-hari menggunakan energi yang diolah oleh tubuh dengan bersumber pada makanan, tubuh manusia mutlak memerlukan makanan dan minuman.

Makanan yang masuk kedalam tubuh manusia mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan adanya pengetahuan tentang gizi yang terkandung di dalam makanan maka diharapkan dapat menghadirkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Semakin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Dengan pengaturan makanan seperti itu, dapat mengurangi kemungkinan terjadinya serangan

penyakit. Perlunya makanan yang seimbang dalam hal ini dimaksudkan karena makanan yang seimbang adalah dalam komposisi makanan tersebut yang mengandung kalori yang cukup. Bahan pokok makanan yang diperlukan oleh tubuh berupa protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Masyarakat belum sadar betapa pentingnya makanan yang dimakan untuk kesehatan tubuh. Masyarakat masih mengonsumsi makanan seadanya, masyarakat belum sadar energi yang setiap harinya digunakan bersumber dari makanan. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak akan mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan maupun kebersihan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Kebiasaan buruk atau kebiasaan baik yang biasanya berlangsung tanpa disadari lagi oleh yang melakukannya. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan merupakan hasil suatu proses yang berbentuk dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari orang yang memiliki kebiasaan yang telah terbentuk dan menjadi bagian kehidupan sehari-hari sangat sukar dirubah. Masyarakat sebagian tidak melakukan aktivitas yang merusak kesehatan, walaupun ada yang melakukan, masyarakat dengan ketidak tahuan tentang bahaya aktivitas yang dilakukannya bagi kesehatan diri.

Kesimpulan

Perilaku adalah semua tindakan atau tingkah laku seorang individu, baik kecil maupun besar, yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan (oleh indera perasa di kulit, dan bukan yang dirasakan di hati) oleh orang lain dan diri sendiri. Jadi, perilaku meliputi bicara atau suara, gerakan-gerakan atau aksi-aksi baik berupa gerakan yang beraturan atau tidak beraturan, tertuju maupun tidak tertuju, sengaja ataupun tidak sengaja, berguna ataupun tidak berguna. Semua perilaku individu pasti didahului oleh suatu penyebab atau *antecedent*, baik eksternal maupun internal. Penyebab eksternal dapat diperoleh dari individu lain ataupun lingkungan sekitarnya. Penyebab internal dapat berasal dari sikap atau *attitude*, dan emosi yang didasari oleh watak dan kepribadian seseorang. Setiap perilaku juga akan memberikan suatu akibat atau *consequence*, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, baik bagi individu itu sendiri, orang lain ataupun pada lingkungannya.

Salah satu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan masyarakat supaya dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya adalah dengan mengubah atau mempengaruhi lingkungan hidup, sehingga faktor yang tidak baik dapat diawasi sedemikian rupa sehingga tidak membahayakan kesehatan manusia bahkan mampu menciptakan kondisi yang memungkinkan untuk mencapai taraf kesehatan yang tinggi bagi masyarakat. Masyarakat harus bahu membahu untuk selalu menjaga lingkungan agar bersih dan sehat. Kesehatan lingkungan akan membawa dampak bagi kesehatan diri. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut dengan mengupayakan setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Demikian semua perilaku hidup sehat hendaknya dimiliki oleh setiap masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang. Masyarakat sudah sadar tindakan yang dilakukan ketika sakit, tindakan preventif mulai dari penyediaan obat, penanganan pertama, pencegahan dan pemeliharaan sudah dilaksanakan dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan perilaku hidup sehat masyarakat yang terdampak banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik, dengan persentase 30 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Lutfi. (2010). *Hidup Sehat dan Bermanfaat*. Bandung: PT.Remaja Rusda Karya.
- Anang Setyo. (2010). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV dan V SD N Bekelan Kecamatan Lendah Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sujiono. (1997). *Tips Menjaga Kesehatan Lingkungan Masyarakat*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Asrofi Muhammad. (2008). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas 2 SMK Negeri 1 Tenganan Kabupaten Semarang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. Bimo
- Djoko pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Eni Rahmawati. (2012). *Perilaku Kesehatan Remaja di masa Pubertas*. Yogyakarta: Erlangga.
- Entjang, I. (2010). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra aditya Bakti. Handojo.
- (2003). *Autisma*. Jakarta : Buana Ilmu Populer.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan. Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwidayanti. Jakarta; Penerbit Erlangga.

- Lestaryo. (2004). *Promosi Manajemen Kesehatan Diri dan Masyarakat*. Jakarta: Balai Aksara.
- Lukman Hermawan (2009). *Pentingnya Pola Hidup Teratur dan Seimbang* Bandung: Bina Pustaka
- Rita Eka dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Kampus Karang Malang Universitas negeri Yogyakarta.
- Soekidjo Notoadmojo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Turner, A. & Martinek, T. (2005). *A Comparative Analysis of Two Models fo Healty Behavior*. International Journal of Physical Education. 24(4), 15-31.
- Lukman. (2013). *Pentingnya Pola Hidup Teratur dan Seimbang*. Diakses Pada Hari Selasa 5 Februari 2013. Pukul 19.00 WIB.
- Walgito. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.